

Francis Keyers

Geloof in de praktijk

In de spreekkamer van een
psychologe

uitgeverij
Betsaida
's-Hertogenbosch

Inhoud

Peulenschilletje	
<i>Voorwoord mgr. Smeets</i>	9
Zijn wie je bent.....	11
Oog in oog met elkaar.....	14
Feestvieren om de eigen grenzen.....	17
Vieze voordeur.....	20
Controle is goed, vertrouwen is beter	23
De magnetische kracht van een luie stoel	26
Stukjes	29
Geliefkoosde zoon.....	32
Liefdestaal in Betlehem.....	35
De tegenpool in jezelf.....	38
Genieten van elkaar	41
Emotionele wisselbaden.....	44
Ter lering en vermaak.....	47
EMDR: geloven in jezelf en in je Schepper	50
Zijn wie je bent.....	53
Ik moet altijd alles voor iedereen helemaal goed doen... ..	56
Arbeid en meditatie: addertjes onder het gras	59
De appel en de boom	62
Vlucht uit Bakoe	65
Balans.....	68
Ziek systeem, zieke mensen.....	71
Nogmaals: EMDR	74
Grenzen	77
Ge-liked	79
Paastijd.....	83
De kunst van het luieren	86
De innerlijke flitspaal	88

Over vossen en mensen	91
Crisis	94
Ondernemers.....	97
Gevulde koeken.....	100
Belgische bonbons	103
Leeg nest.....	106
Schemergebied.....	109
Uitblinker.....	112
Heilige grond.....	115
Titanic	118
Dat gebeurt mij nou telkens weer... ..	121
Kies nu het leven	124
Kathedraal.....	127
Tik-Tak-Tik-Tak	130
Wéér die appel.....	132
Middaguur.....	136
Goede gewoontes	139
Beweging.....	142
Oogappel	145
What's in a name... ..	148
Onweer.....	151
Rimpelingen.....	154
Maak weer zacht... ..	157
Over heiligen en moeders.....	160
Kwaliteit	162
Bliksemafleider.....	166
Gewoon een beetje gek	169
Selfie.....	172
Tumtummetjes.....	175
Kerstfeest in Maastricht.....	178
Psychiatrisch geval.....	181
De uitdaging van fase drie	184
Ge-wél-dig.....	187

Kameleon	190
Hartproblemen.....	192
Mantelzorger in de zomer	196
Klassieke gevalletjes	199
Een naam en een gezicht.....	202
Kostbare vaas.....	205
Stoute dromen.....	208
Tarwe en onkruid.....	211
Als ik mijn geloof niet had... ..	214
Straatengel - huisduivel.....	217
Comfortzone.....	220
Minister van Eenzaamheid	223
Pinkstertijd.....	226
Niks moet, niks mag	229
Het kruis van opa.....	232
Het hart heeft zijn redenen.....	235
Onmisbaar	238
Van thuis naar thuis.....	241
Menswording.....	244
Hij en jij en ik.....	247
Vliegenmepper	250
Daar stond zijn doopnaam... ..	253
Lijfspraak	256
Net als zijn vader.....	259
Banaan.....	262
Met hart en ziel.....	265
Klein kindje, grote heilige	268
Leukigheid	271
Bestemming bereikt.....	274

Zijn wie je bent

Iedereen kent ze wel: mensen die heel erg bezig zijn te bewijzen dat ze de moeite waard zijn. Ze omringen zich met materiele goederen, zelfs als ze die niet kunnen betalen, ze hengelen naar complimenten, ze zoeken eer en waardering, willen telkens te horen krijgen dat ze het goed doen. Soms ook doen ze een poging zichzelf groter te doen lijken door anderen te kleineren. Soms staan ze onwrikbaar op hun strepen, of weten ze hun eigen macht niet te beteugelen...

Vaak voelen we wel aan dat zulke mensen eigenlijk kampen met juist een heel grote innerlijke onzekerheid over zichzelf. En daarvoor zoeken ze compensatie. Als psycholoog spreek ik dan van een gering gevoel van eigenwaarde.

In de psychologiepraktijk zie ik ze dagelijks: volwassen mensen met een volwassen verstand, die in het gevoelsleven nog niet tot volwassen menswording zijn gekomen. Bijna altijd blijkt er dan sprake van kille of onveilige situaties in het proces van opgroeien. Soms zelfs van beschadigingen die zijn toegebracht aan het kind en waar geen adequate zorg tegenover stond.

Wie eerlijk naar zichzelf kijkt, moet toegeven dat hij zelf ook wel eens zo onzeker is en hunkert naar bevestiging. Maar wie door het leven gaat met een echt diepe, fundamentele onzekerheid, is juist nauwelijks meer in staat onder ogen te zien hoe kwetsbaar hij zich voelt. Die mens probeert waardering af te dwingen.

Maar het zal niet baten. Een besef van eigenwaarde is niet af te dwingen, noch van zichzelf, noch van een ander. Het wordt ons geschonken.

Een gevoel van zelfwaarde kan een mens zichzelf niet schenken, en evenmin kan hij het afdwingen. De vrouwelijke katholieke psychiater dr. Anna Terruwe (1911-2004) ontwikkelde een psychologische theorie waarin zij de theorieën van een andere psychiater, dr. Sigmund Freud, nuanceerde. Ik denk terecht. Freud meende dat een belangrijk deel van het menselijk gedrag door seksuele driften of door het onderdrukken daarvan wordt bepaald. Terruwe wees echter ook op de invloed van emotionele verwaarlozing in de jeugd. De mens, als sociaal wezen heeft volgens haar een dringende behoefte aan bevestiging en onbaatzuchtige liefde. Die kan hij zichzelf niet schenken. 'Zelfbevestigend' compensatiegedrag, zoals materialisme of machtsdrang, leiden niet tot een hervinden van zijn gevoel van eigenwaarde. Dat kan hem enkel en alleen geschonken worden door een andere mens. Het proces, waarbij een mens de ander aan zichzelf onthult als goed en waardevol, is exclusief menselijk en heel evangelisch.

Soms voltrekt dit kleine wonder zich in de gesprekken binnen de praktijk. Ook hier is het niet af te dwingen. Wel geloof ik dat God er altijd 'bij' is. Als mensen het goede zien in elkaar ontstaat vertrouwen en het vermogen om onbaatzuchtig liefde te geven. Wanneer een mens aan zichzelf wordt onthuld als goed, dan heeft dat gebeuren een psychische menswording tot vrucht: er ontstaat een besef van eigenwaarde waardoor alles kan veranderen. Deze mens wordt vriendelijker tegenover zichzelf, opent zich naar de ander, naar de wondermooie schepping en naar de Schepper. Nu hoeft hij niet meer te bewijzen hoe geweldig hij is.

Integendeel: hij scheidt rust voor zichzelf. Hij mag zijn talenten inzetten. En hij mag fouten maken.

In dit proces, dat de grootste eerbied en de grootste deemoed vraagt, mag de ander helemaal zijn zoals hij is, om helemaal te worden zoals de Schepper hem bedoeld heeft.